

## Die Tennisschule Köln - auch bekannt unter Ali

Die meisten von Euch haben mich bereits kennengelernt, sei es über Training für Euch selbst oder Training für Eure Kinder. Zugegeben, ich hätte mir vielleicht einen etwas „sanfteren“ Start als Vereinstrainer gewünscht, aber Corona fordert uns alle und eben auch mich von Anfang an... Aber alles in allem werden wir den Sommer hoffentlich mit vereinten Kräften doch ganz gut meistern.

Jetzt möchte ich die Möglichkeit nutzen, Euch meine Tennisschule mit ihrem vollen Leistungsspektrum vorzustellen.

### Trainerteam:

Die Tennisschule Köln umfasst ein kompetentes, motiviertes Trainerteam für alle Spielstärken in allen Altersstufen, das über jede Menge Spiel- und Trainingspraxis verfügt.

### Training:

Gemeinsam mit meinem Trainerteam bieten wir leistungsorientiertes **Mannschafts- und Privattraining** für Jung und Alt in allen Spielstärken an. Das Training findet in unterschiedlichen Gruppengrößen statt, Einzeltraining ist selbstverständlich ebenfalls möglich.

Wichtig ist uns dabei, dass der Spaß und die Freude am Tennis nicht zu kurz kommen. Allerdings möchten wir Euch auch fordern und das Beste aus Euch herausholen! Denn ohne Erfolg geht der Spaß irgendwann verloren - und genau das möchten wir verhindern. Wir achten daher auf verschiedene Faktoren bei der Gruppenzusammenstellung und Trainingsgestaltung, um ein effizientes Training für alle Teilnehmer gestalten zu können.

Ein weiterer Baustein der Tennisschule Köln ist das **tennisspezifische Konditionstraining**, das diesen Sommer bereits im Rahmen des Intensivtrainings durchgeführt wurde und in Zukunft ausgeweitet werden soll. Ziel dieses Konditionstrainings ist es, die tennisrelevanten Muskeln aufzubauen und Eure Kraft und Ausdauer speziell für den Tennissport auszurichten bzw. zu optimieren. Kompetente Partner stehen uns bereits zur Seite und wir sind bestrebt, Euch schon im Sommer ein ausgiebiges Angebot unterbreiten zu können.

### Trainingscamps:

In den Ferien bieten wir Trainingscamps im In- und Ausland an. Während der Sommerferien finden die Trainingscamps üblicherweise auf der Vereinsanlage statt. Da die Vereinsplätze und das Wetter hier in den Osterferien in der Regel noch nicht sehr spieltauglich sind, verlagern wir das Trainingscamp zu diesem Zeitpunkt üblicherweise ins Ausland. Für eine Woche geht es dann in wärmere Gegenden, um sich auf Asche auf die Sommersaison vorzubereiten. Das Angebot umfasst die Unterkunft, All-Inclusive-Verpflegung, mehrere Tennis- sowie Konditionseinheiten am Tag und ist jedes Mal aufs Neue eine unvergessliche Erfahrung.

In den Sommerferien bieten wir für Kinder- und Jugendliche wochenweise Tenniscamps auf der eigenen Anlage an. Die Camps finden tagsüber statt und umfassen neben Tennis, Spiel und Spaß auch das Mittagessen.

Darüber hinaus bieten wir für leistungsorientierte Kinder und Jugendliche Intensivtrainings an. In kleinen Gruppen wird hierbei an Technik, Fitness und Taktik gearbeitet. Neben den Einheiten auf dem Platz, in denen die zuvor erlernten Inhalte auch direkt in Matchform angewendet werden, ist das bereits erwähnte tennisspezifische Konditionstraining Bestandteil des Intensivtrainings. Durch die kurzen, aber intensiven Tageseinheiten soll der Körper zu neuen Höchstleistungen gebracht werden. Selbstverständlich achten wir bei allen Übungen auf die körperlichen Gegebenheiten der einzelnen Teilnehmer und passen die Übungen bei Bedarf individuell an, um Verletzungen und Überbelastung zu vermeiden.

Gern bieten wir auf Wunsch in den Abendstunden auch Trainingscamps für Erwachsene an, die wir ggf. unter Berücksichtigung der Gruppenpräferenzen individuell gestalten können. Bei Interesse könnt ihr mich gerne ansprechen.

### Sonstige Leistungen:

Das Angebot der Tennisschule Köln umfasst neben Training und Trainingscamps noch weitere Leistungen im Tennissport.

So unterstützen wir Mannschaften über das Training hinaus bei den Mannschaftsspielen und verschaffen uns dabei ein Bild, an welchen Punkten wir im Training noch arbeiten können. Die meisten von Euch wissen ja sicherlich, dass es einen gewaltigen Unterschied zwischen Training

und Match gibt. Deswegen ist die **Unterstützung bei Mannschaftsspielen** nicht nur im Match hilfreich, sondern auch bei der Gestaltung und Durchführung des Trainings.

Im Rahmen des Trainings bieten wir Euch auch eine **Videoanalyse** an. Durch die Aufzeichnung Eures Spiels können wir im Nachgang gemeinsam Eure Schläge und die Bewegung auf dem Platz systematisch analysieren und leichter sowohl Eure guten als auch die verbesserungswürdigen Eigenschaften beim Schlag und in der Bewegung erkennen.

Last but not least: Turnierveranstaltung. Gerne organisieren wir in Absprache mit dem Verein auch **LK-Turniere** oder Freizeitturniere.